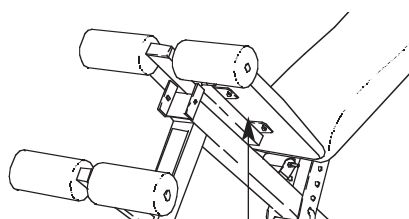
WEI E 125

Classe HC Prodotto di Fitness

Modello Nº. WEEVBE70330
Nº. di Serie ______________________

Etichetta del Num. di Serie

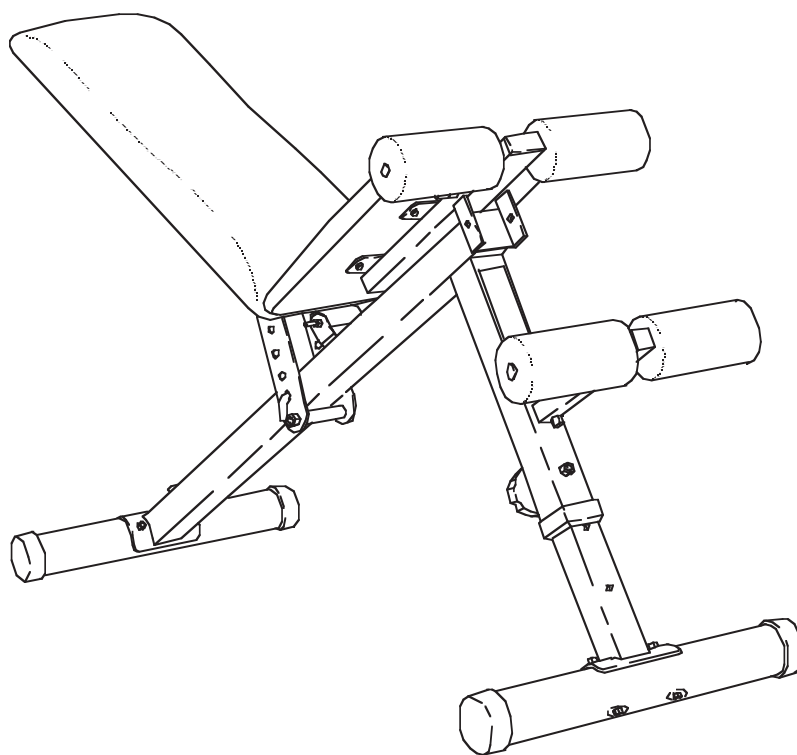
MANUALE D'ISTRUZIONI

DOMANDE?

Come fabbricanti, ci siamo imposti di provvedere alla completa soddisfazione del cliente. Se avete domande, oppure rinvenite parti mancanti, per favore chiamare il:

800 865114

lunedì–venerdì, 15.00–18.00 (non accessibile da telefoni cellulari).

email: csitaly@iconeurope.com

⚠ AVVERTENZA

Leggere attentamente tutte le istruzioni e precauzioni importanti elencate in questo manuale prima di utilizzare questo equipaggiamento. Conservare il manuale per future referenze.

Nostro website

www.iconeurope.com

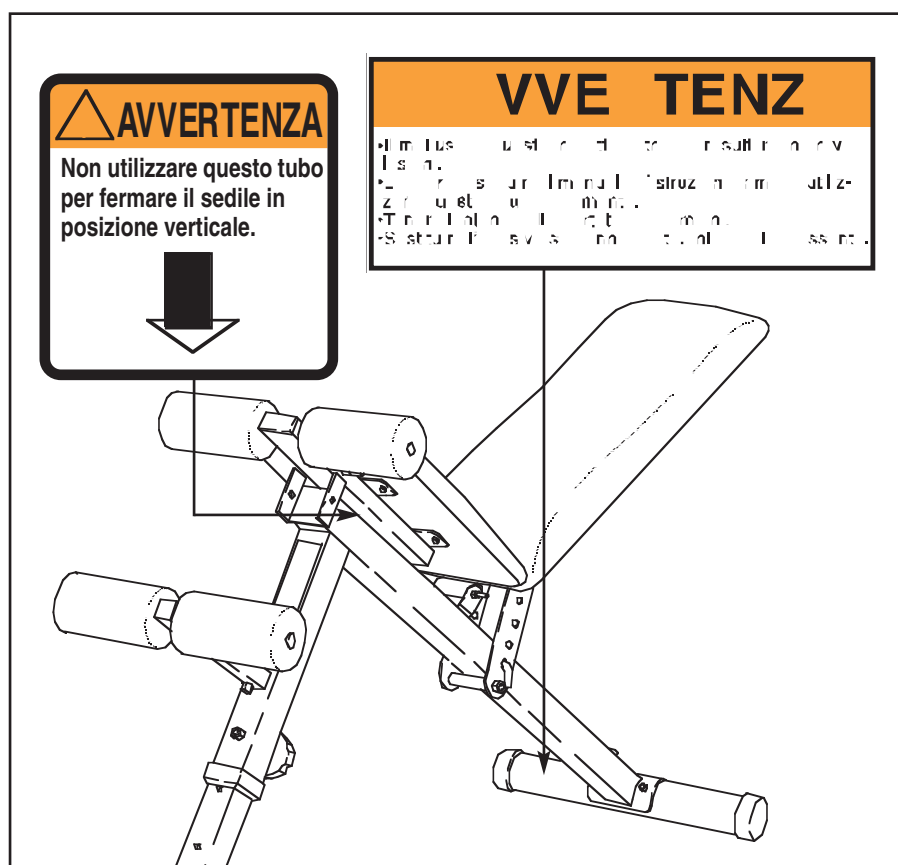
Indice

Nota: Sono stati inclusi una TABELLA D'INDENTIFICAZIONE DELLE PARTI, un DIAGRAMMA DELLE PARTI, ed una LISTA DELLE PARTI al centro di questo manuale. Rimuoverli dal manuale prima di iniziare il montaggio.

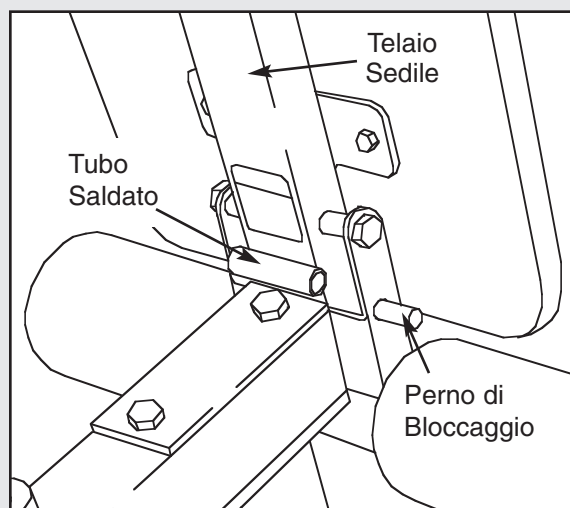
Localizzazione dell'Adesivo

Fare riferimento al disegno sulla destra. Localizzare l'adesivo d'avvertenza sulla panca pesi. Il testo sull'adesivo d'avvertenza è in inglese. Trovare il foglio con gli adesivi quadrati che è incluso con la panca pesi. Staccare l'adesivo in italiano, ed attaccarlo sull'adesivo d'avvertenza in modo da coprire il testo in inglese.

IMPORTANTE: Se manca l'adesivo d'avvertenza, o se non è leggibile, si prega chiamare il nostro Servizio Assistenza Clienti per ordinare un altro adesivo gratis. Applicare l'adesivo nel luogo mostrato.

AVVERTENZA
Non utilizzare questo tubo per fermare il sedile in posizione verticale.

Precauzioni Importanti

⚠AVVERTENZA: Per ridurre il rischio di gravi lesioni, leggere attentamente le seguenti informazioni e precauzioni importanti prima di utilizzare la panca pesi.

1. **Leggere attentamente questo manuale d'istruzioni prima di usare la panca pesi.**
2. **Utilizzare la panca pesi solo secondo le istruzioni di questo manuale.**
3. **Sará responsabilità del proprietario di informare adeguatamente qualsiasi persona che farà uso della panca pesi, delle norma di sicurezza elencate.**
4. **Usare la panca pesi solo su di una superficie pianeggiante e livellata. Coprire il pavimento sottostante la panca pesi per evitare possibili danni.**
5. **Questa panca pesi è stata realizzata solo per uso privato. Non utilizzare questa panca in ambienti commerciali, istituzionali o in affitto.**
6. **Tenere lontano dalla portata dei bambini di un'età inferiore ai 12 anni ed animali domestici in qualsiasi momento.**
7. **Per protezione, indossare sempre scarpe da ginnastica durante l'allenamento.**
8. **Tenere i piedi e le mani lontano da parti in movimento.**
9. **Ispezionare ed assicurare tutte le parti ogni volta che si usa la panca pesi. Cambiare immediatamente qualsiasi parte logorata.**
10. **La panca pesi è stata progettata per sostenere un peso massimo di 135 kg, ed un massimo di pesi manubrio di 95 kg, per un peso totale massimo di 230 kg.**
11. **Assicurarsi sempre che i perni di bloccaggio siano completamente inseriti e che siano nella posizione appropriata per l'esercizio che state eseguendo.**
12. **Quando il sedile è sollevato in posizione verticale, inserire sempre il perno di bloccaggio nel foro sul telaio sedile come sotto mostrato. Non inserire il perno di bloccaggio nel tubo saldato.**

13. **Quando il sedile è nella posizione più bassa, inserire il perno di bloccaggio nel tubo saldato per prevenire il sedile dal girarsi durante l'esercizio.**
14. **In caso di giramenti di testa o dolori di qualsiasi tipo durante l'allenamento; fermarsi immediatamente e incominciare il raffreddamento.**

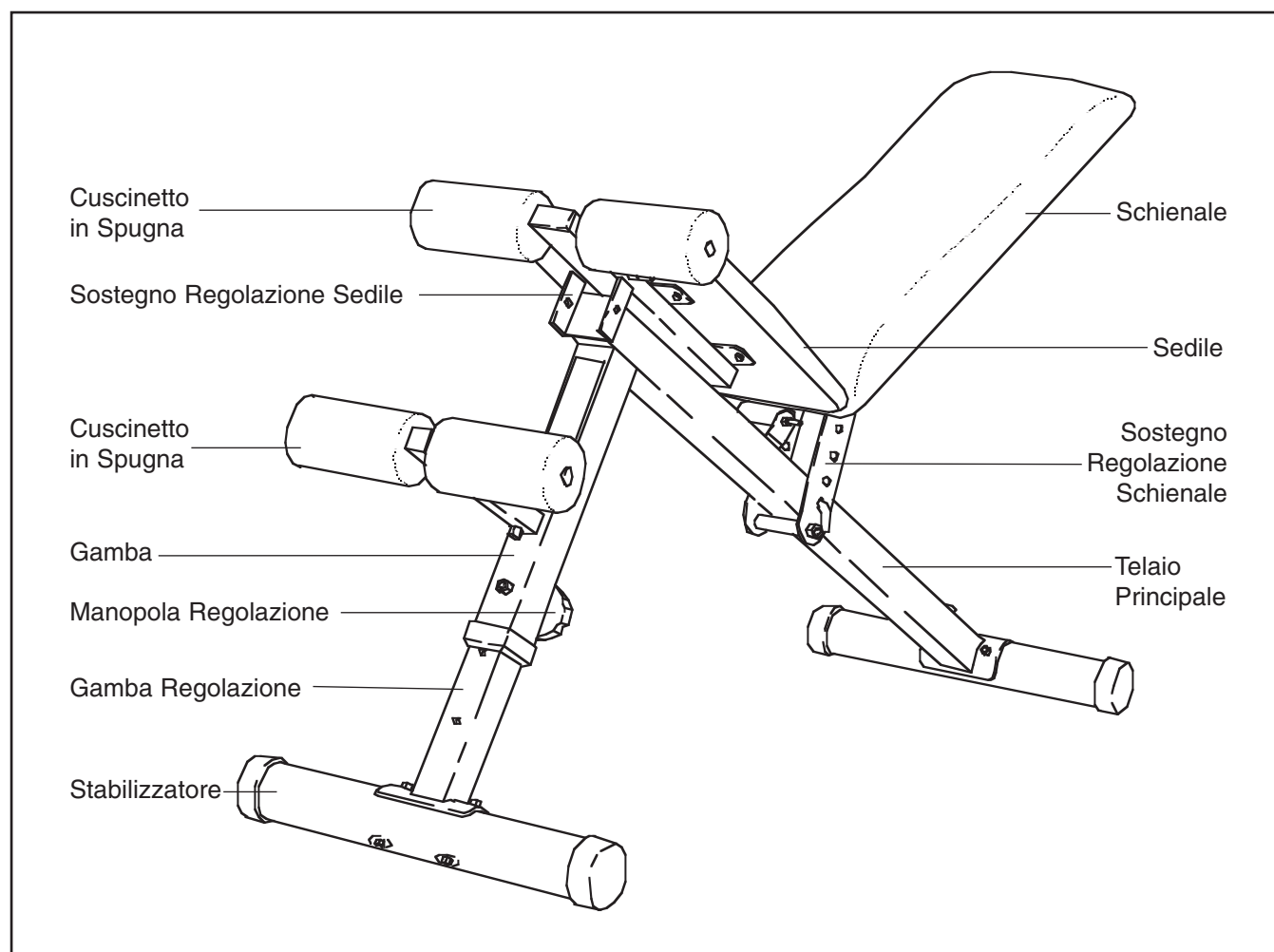
⚠AVVERTENZA: Consultare un medico prima di iniziare qualsiasi programma di esercizio fisico. Questo é raccomandabile soprattutto per le persone oltre i 35 anni di età o persone con problemi fisici preesistenti. ICON non assume nessuna responsabilità per lesioni di persona, o a danni alla proprietà dovuti da o causati dall'uso di questo prodotto.

Prima di Iniziare

Grazie per aver acquistato la versatile panca pesi WEIDER® PRO 125. La WEIDER® PRO 125 panca pesi è stata progettata per aiutarvi a sviluppare i maggiori gruppi muscolari della parte superiore del corpo. Sia che il proprio obiettivo sia quello di migliorare il benessere del sistema cardiovascolare o la tonificazione generale dei muscoli del corpo o un notevole sviluppo e rafforzamento della massa muscolare, la PRO 125 aiuterà a raggiungere gli specifici risultati desiderati.

Per il vostro beneficio, leggere attentamente le istruzioni di questo manuale prima di utilizzare la panca pesi WEIDER® PRO 125. In caso di ulteriori informazioni rivolgersi al Servizio Assistenza Clienti al Numero Verde **800-865114** tutti i pomeriggi dalle 15:00 alle 18:00. Fare riferimento al numero di serie e a quello del modello. Il numero del modello è WEEVBE70330. È possibile trovare il numero di serie su un'etichetta posta sulla panca pesi (vedere la copertina di questo manuale).

Prima di procedere con la lettura di questo manuale, si prega di osservare il grafico sottostante per familiarizzare con le diverse parti del prodotto.

Cuscinetto in Spugna
Sostegno Regolazione Sedile
Cuscinetto in Spugna
Gamba
Manopola Regolazione
Gamba Regolazione
Stabilizzatore
Schienale
Sedile
Sostegno Regolazione Schienale
Telaio Principale

Montaggio

Prima di iniziare il montaggio, leggere attentamente le seguenti informazioni ed istruzioni. In caso di ulteriori informazioni rivolgersi al numero verde: 800 865114.

- Il montaggio richiede due persone.
- Posizionare tutte le parti della panca pesi in una zona sgombra e rimuovere il materiale d'imballaggio. Non disfarsi del materiale d'imballaggio fino a completo montaggio.
- Per facilitare l'identificazione delle parti piccole far uso della **Tabella di Identificazione delle Parti** al centro di questo manuale.
- Stringere a fondo tutte le parti al momento dell'inserimento, a meno che istruito diversamente.
- Durante il montaggio, assicurarsi che tutte le parti siano posizionate come mostrato nei disegni.

I seguenti attrezzi (non inclusi) sono necessari per il montaggio:

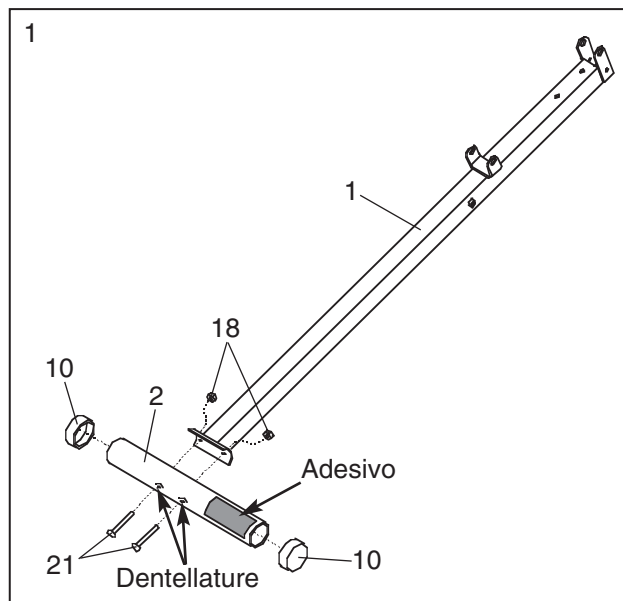
- **due chiavi inglesi regolabili**
- **un martello in gomma**
- **un cacciavite universale**
- **un cacciavite phillips**
- **sono necessari del lubrificante come il grasso o la vaselina, e dell'acqua e sapone.**

Il montaggio sarà molto facilitato se si avranno a disposizione: una serie di chiavi a tubo, una serie di chiavi aperte e chiuse, o una serie di chiavi dentellate.

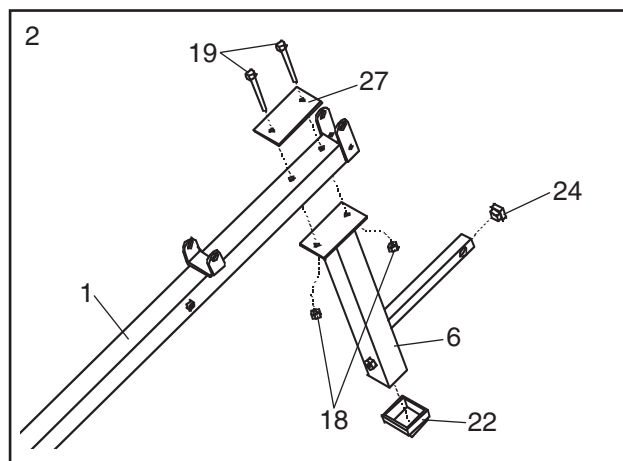
1. **Prima di iniziare il montaggio, leggere e comprendere le informazioni sopra elencate.**

   Orientare lo Stabilizzatore (2) con l'adesivo d'avvertenza come mostrato nel disegno. Inserire due Bulloni di Sostegno da M10 x 72mm (21) attraverso i fori sullo Stabilizzatore in modo tale che le teste dei bulloni entrino nelle dentellature.

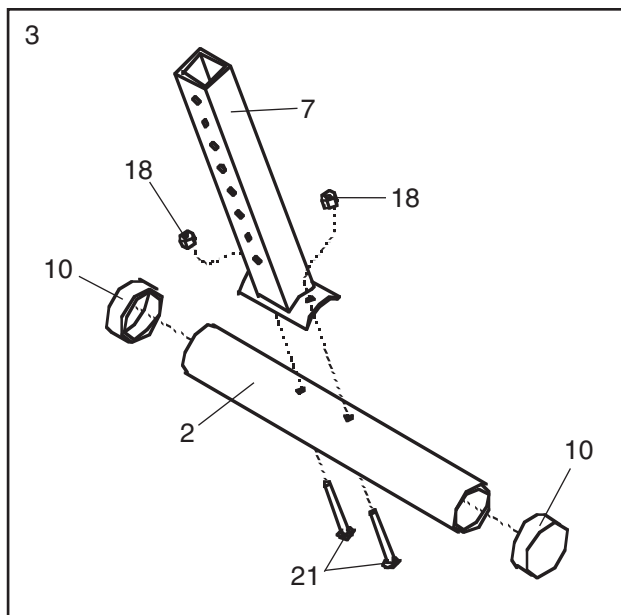
   Far scivolare il sostegno sul Telaio Principale (1) sui due Bulloni di Sostegno da M10 x 72mm (21) nello Stabilizzatore (2). Assicurarsi che il Telaio Principale sia girato come mostrato. Avvitare un Controdado in Nylon da M10 (18) su ciascun Bullone di Sostegno.

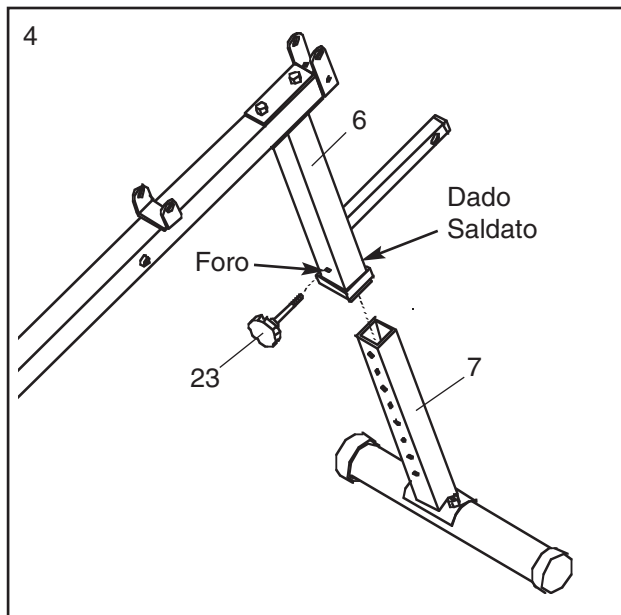
   Premere un Cappuccio Rotondo da 60mm (10) sul ciascun estremità del Stabilizzatore (2).

2. Premere una Boccola Quadrata (22) nell'estremità inferiore della Gamba (6). Premere un Cappuccio Interno Quadrato da 25mm (24) nel tubo sulla Gamba.

   Inserire due Bulloni da M10 x 70mm (19) attraverso i fori sulla Placca Supporto (27) e poi attraverso i fori indicati sul Telaio Principale (1).

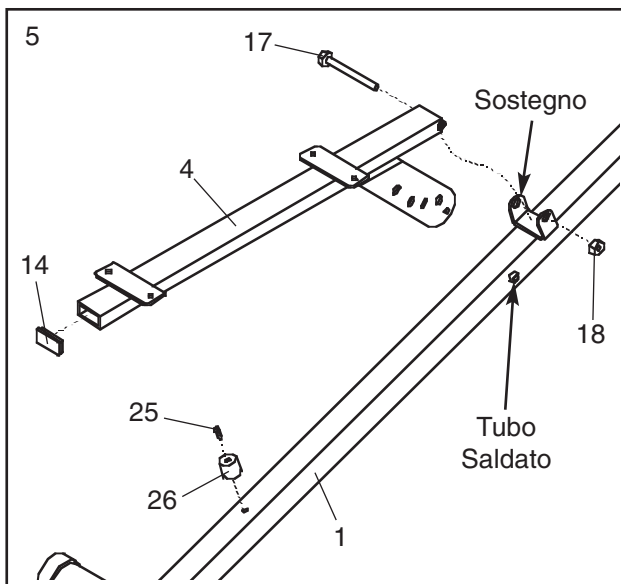
   Far scivolare il sostegno sulla Gamba (6) sui due Bulloni da M10 x 70mm (19). Avvitare due Controdadi in Nylon da M10 (18) sui Bulloni.

3. Localizzare il secondo Stabilizzatore (2) e notare le dentellature intorno ai fori. Inserire due Bulloni di Sostegno da M10 x 72mm (21) attraverso i fori sullo Stabilizzatore in modo tale che le teste dei bulloni entrino nelle dentellature.

   Far scivolare il sostegno sulla Gamba Regolazione (7) sui due Bulloni di Sostegno da M10 x 72mm (21) nello Stabilizzatore (2). Avvitare un Controdado in Nylon da M10 (18) su ciascun Bullone.

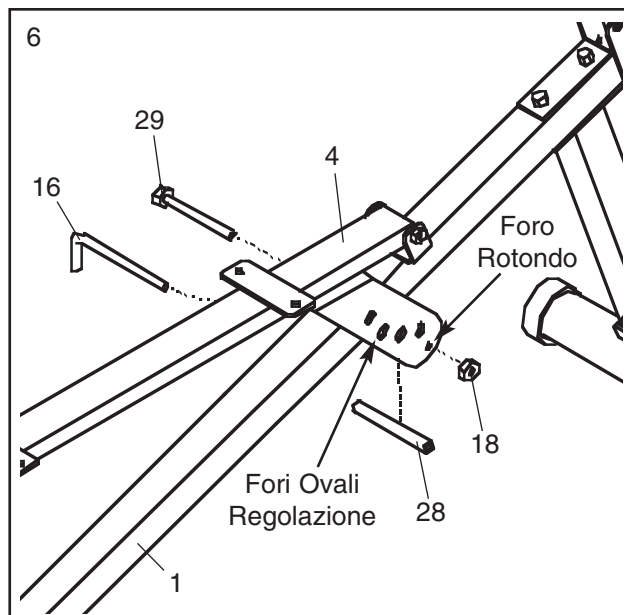
   Premere un Cappuccio Rotondo da 60mm (10) sul ciascun estremità del Stabilizzatore (2).

4. Far scivolare la Gamba Regolazione (7) nella Gamba (6). Allineare uno dei fori sulla Gamba Regolazione con il foro indicato sulla Gamba.

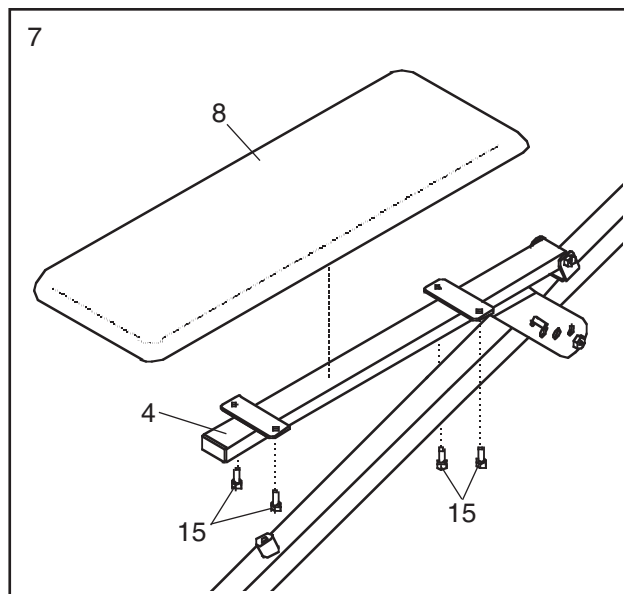
   Inserire la Manopola Regolazione (23) nei fori sulla Gamba (6) e sulla Gamba Regolazione (7). Avvitare completamente la Manopola Regolazione nell'indicato dado saldato.

5. Attaccare un Paracolpi da 30mm x 25mm (26) al foro indicato sul Telaio Principale (1) con un Vite Paracolpi (25).

   Premere un Cappuccio Interno da 25mm x 50mm (14) nel estremità indicato del Telaio Schienale (4).

   Lubrificare un Bullone da M10 x 80mm (17) con lubrificante. Tenere le estremità opposte del Telaio Schienale (4) all'interno del sostegno indicato sul Telaio Principale (1). Attaccare il Telaio Schienale al Telaio Principale con un Bullone da M10 x 80mm ed un Controdado in Nylon da M10 (18). **Non avvitare a fondo il Controdado in Nylon; il Telaio Schienale deve poter girare liberamente.**

6. **Notare che il sostegno sul Telaio Schienale (4) ha quattro serie di fori ovali e una serie di fori rotondi.** Tenere lo Spaziatore da 15mm x 10mm x 67mm (28) tra i fori rotondi sul sostegno. Inserire un Bullone da M10 x 88mm (29) attraverso il sostegno e lo Spaziatore. Avvitare un Controdado in Nylon da M10 (18) sul Bullone. **Assicurarsi che lo Spaziatore sia sotto il Telaio Principale (1).**

   Inserire il Perno di Bloccaggio (16) attraverso una delle quattro serie di fori ovali sul sostegno sul Telaio Schienale (4) e attraverso il Tubo Saldato sul Telaio Principale (1) **(il tubo saldato è mostrato nel disegno 5).**

6
29
4
16
Foro Rotondo
18
Fori Ovali Regolazione
28
1

7. Attaccare lo Schienale (8) ai sostegni sul Telaio Schienale (4) con quattro Viti da M6 x 16mm (15).

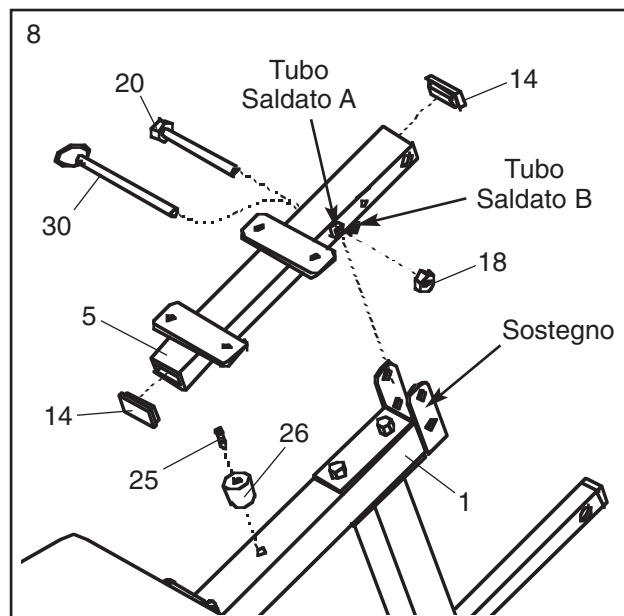
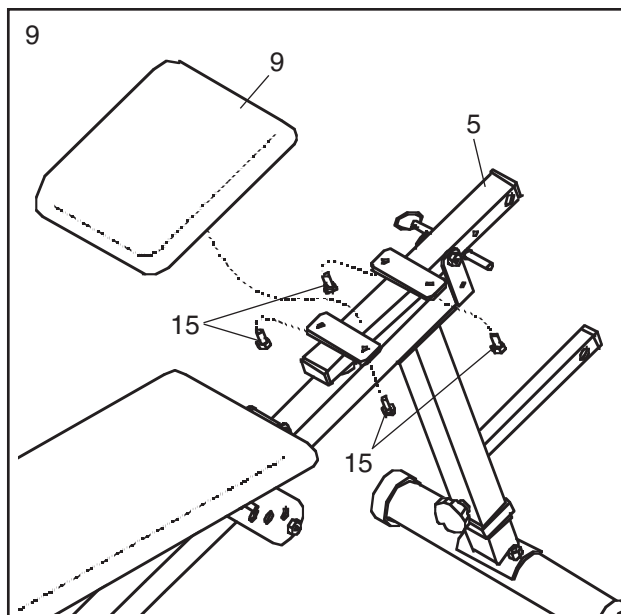
7
8
4
15
15

8. Attaccare un Paracolpi da 30mm x 25mm (26) al foro indicato sul Telaio Principale (1) con una Vite Paracolpi (25).

   Premere un Cappuccio Interno da 25mm x 50mm (14) in ciascuna estremità del Telaio Sedile (5).

   Notare che il Telaio Sedile (5) ha due tubi saldati. Il "tubo A" passa attraverso il Telaio Sedile e il "tubo B" è saldato dietro al Telaio Sedile. Non confondere i due tubi un questa fase.

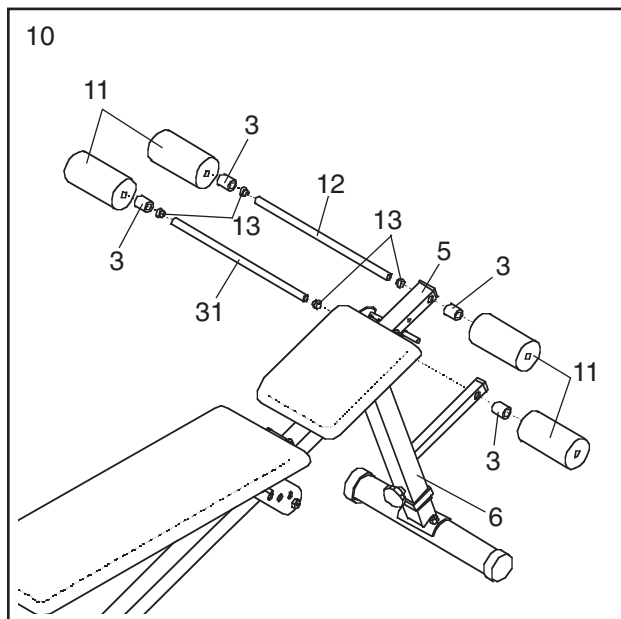
   Allineare il **tubo A** nel Telaio Sedile (5) con il foro superiore sul sostegno indicato sul Telaio Principale (1). Attaccare il Telaio Sedile al Telaio Principale con il Bullone da M10 x 95mm (20) ed un Controdado in Nylon da M10 (18). **Non avvitare a fondo il Controdado in Nylon; il Telaio Sedile deve poter girare liberamente.**

   Inserire il Perno di Bloccaggio con Anello (30) attraverso il **tubo B** per prevenire il Telaio Sedile (5) dal girarsi.

8
20
Tubo Saldato A
14
Tubo Saldato B
30
18
5
Sostegno
14
26
25
1

9. Attaccare il Sedile (9) ai sostegni sul Telaio Sedile (5) con quattro Viti da M6 x 16mm (15).

10. Premere quattro Cappucci Interni Rotondi da 19mm (13) nelle estremità del Tubo Imbottito Lungo (12) e del Tubo Imbottito Corto (31).

    Far scivolare un Spaziatore in Plastica (3) e un Cuscinetto in Spugna (11) su una estremità del Tubo Imbottito Lungo (12). Inserire il Tubo Imbottito Lungo nel foro sul Telaio Sedile (5). Far scivolare un Spaziatore in Plastica e un Cuscinetto in Spugna sull'altra estremità del Tubo Imbottito Lungo.

    Attaccare il Tubo Imbottito Corto (31) alla Gamba (6) nello stesso modo.

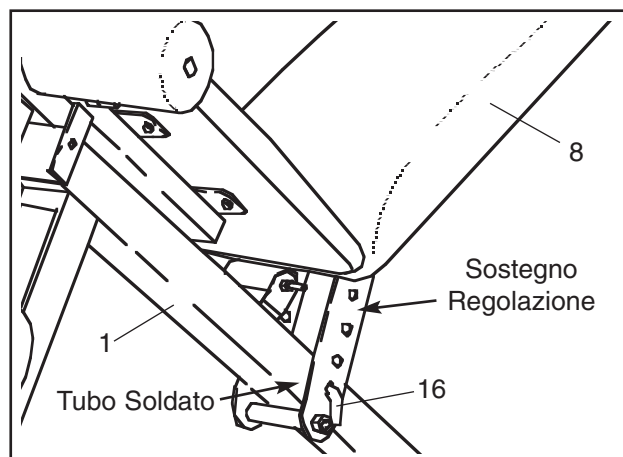
11. **Controllare che tutte le parti siano appropriatamente avvitate prima di utilizzare la panca pesi.** Coprire il pavimento sottostante la panca pesi per evitare possibili danni.

Regolazioni

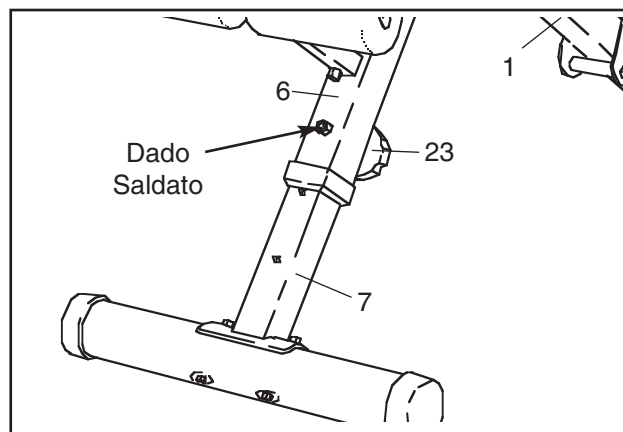
Le fasi sottostanti spiegano come regolare la panca pesi alle proprie necessità. Fare riferimento alla sezione Guida algi Exercizi a pagina 10 di questo manuale per ottenere importanti informazioni su alcuni esercizi.

Ispezionare e assicurare tutte le parti ogni volta che si usa la panca pesi. Sostituire immediatamente le parti logorate. La Panca Pesi può essere pulita semplicemente usando un panno umido e un detergente dolce e non abrasivo. Non usare solventi.

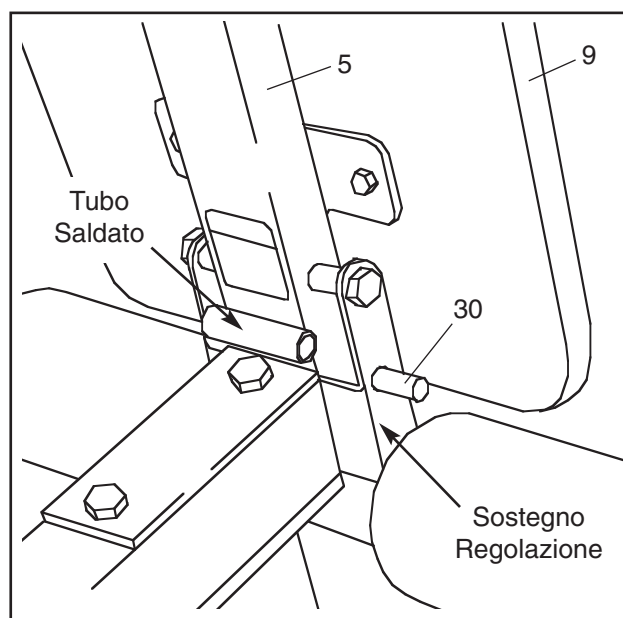
COME REGOLARE LO SCHIENALE

Lo Schienale (8) può essere regolato in una posizione orrizzontale, due posizioni inclinate, e una posizione declinata. Per regolare lo Schienale in posizione orrizzontale o in posizione inclinata, prima di tutto rimuovere il Perno di Bloccaggio (16). Sollevare o abbassare lo Schienale e inserire il Perno di Bloccaggio attraverso una delle tre serie più basse di fori sul sostegno regolazione e attraverso il tubo saldato sul Telaio Principale (1).

Per utilizzare lo Schienale (8) in posizione declinata, rimuovere il Perno di Bloccaggio (16), abbassare lo Schienale fino a che si appoggi sul Telaio Principale (1), reinserire il Perno di Bloccaggio.

COME REGOLARE L'ALTEZZA DELLA PANCA PESI

Per regolare l'altezza della panca pesi, allentare la Manopola Regolazione (23) e sollevare o abbassare il Telaio Principale (1) all'altezza desiderata. Allineare il foro sulla Gamba (6) con uno dei fori sulla Gamba Regolazione (7). Reinserire la Manopola Regolazione e avvitarla completamente nel dado saldato.

COME PREPARARE LA PANCA PESI PER ESERCIZI A «SEDIA ROMANA»

Per utilizzare la panca pesi per esercizi a «sedia romana», prima di tutto sollevare il Telaio Sedile (5) in posizione verticale. Inserire il Perno di Bloccaggio con Anello (30) attraverso il foro indicato sul sostegno regolazione e il foro sul Telaio Sedile. Regolare l'altezza della panca pesi come sopra descritto in modo tale che il Sedile (9) sia in una posizione confortevole.

Nota: Quando il Sedile (9) è nella posizione più bassa, inserire il Perno Bloccaggio con Anello (30) attraverso il tubo saldato per prevenire il Sedile dal girarsi durante l'esercizio.

△AVVERTENZA: Quando il Sedile (9) è piegato in posizione verticale, inserire sempre il Perno di Bloccaggio con Anello (30) nel foro sul Telaio Sedile (5) come mostrato. Non inserire il Perno di Bloccaggio nel tubo saldato.

Guida Agli Esercizi

I QUATTRO FONDAMENTALI TIPI DI ALLENAMENTO

Sviluppo dei Muscoli
Per aumentare il volume e la forza dei vostri muscoli, bisogna spingerli vicino alla loro massima capacità. I vostri muscoli si adatteranno e cresceranno continuamente mentre voi aumentate progressivamente l'intensità del vostro allenamento. Potete regolare il livello d'intensità di un esercizio individuale in due modi:
- cambiando l'ammontare di pesi usato
- cambiando il numero di ripetizioni o di serie eseguite. (Una "ripetizione" è un ciclo completo di un esercizio, come una flessione. Una "serie" è una serie di ripetizioni eseguite senza pausa.)

L'ammontare di peso appropriato per ogni allenamento dipende ovviamente dall'uso individuale. Dovete misurare i vostri limiti e selezionare l'ammontare di pesi adatti per voi. Iniziare con 3 serie da 8 ripetizioni per ogni esercizio che fate. Riposarsi per 3 minuti dopo ogni serie. Quando siete in grado di completare 3 serie da 12 ripetizioni senza difficoltà, potete aumentare l'ammontare di peso.

Tono Muscolare
Potete dar tono ai vostri muscoli spingendoli ad una percentuale moderata della loro capacità. Selezionare un ammontare moderato di pesi ed aumentare il numero di ripetizioni in ogni serie. Completare tante serie da 15 a 20 ripetizioni quanto più è possibile senza difficoltà. Riposarsi per un minuto dopo ogni serie. Fate lavorare i vostri muscoli completando più serie piuttosto che usando un pesante ammontare di pesi.

Dimagrimento
Per perdere peso, usare un leggero ammontare di pesi ed aumentare il numero di ripetizioni in ogni serie. Allenarsi da 20 a 30 minuti, riposandosi per un massimo di 30 secondi fra ogni serie.

Allenamento "Cross Training"
Un allenamento incrociato (cross training) è un modo efficiente per ottenere un completo e ben bilanciato programma d'allenamento. Un esempio di un programma bilanciato è:
- Pianificare un allenamento con i pesi il lunedì, il mercoledì ed il venerdì.
- Pianificare da 20 a 30 minuti di esercizio aerobico, come pedalare, correre o nuotare di martedì e giovedì.
- Riposarsi dall'allenamento con i pesi e dall'esercizio aerobico per almeno un giorno intero ogni settimana per dare al vostro corpo il tempo di rigenerarsi.

La combinazione di un allenamento con i pesi e di un esercizio aerobico rimodellerà e rinforzerà il vostro corpo, inoltre migliorerà il vostro cuore ed i vostri polmoni.

COME PERSONALIZZARE IL VOSTRO PROGRAMMA D'ALLENAMENTO

Determinare l'esatta durata di tempo per ogni allenamento, come anche il numero di ripetizioni o di serie completate, è una scelta individuale. È importante evitare di allenarsi troppo durante i primi mesi del vostro programma d'allenamento. Dovreste progredire alla vostra propria andatura stando attenti ai segnali che il vostro corpo vi comunica. Se mentre vi allenate avvertite un senso di capogiro o qualsiasi tipo di malessere, formativi immediatamente ed iniziate il raffreddamento. Prima di continuare scoprite la causa del vostro malessere. Ricordate che un riposo adeguato e una dieta appropriata sono fattori importanti in ogni programma d'allenamento.

Riscaldamento

Iniziare ogni allenamento con 5 a 10 minuti di stretching e di esercizi leggeri. Il riscaldamento prepara il corpo per l'allenamento aumentando la circolazione sanguigna, aumentando la temperatura corporea, e portando più ossigeno ai muscoli.

Allenamento

Ogni allenamento dovrebbe includere da 6 a 10 esercizi diversi. Selezionare gli esercizi per ogni maggiore gruppo muscolare, accentuando le aree che volete sviluppare di più. Per dare equilibrio e varietà ai vostri allenamenti, variare la forma degli esercizi volta per volta.

Pianificare i vostri allenamenti all'ora del giorno in cui la vostra energia è al livello più alto. Ogni allenamento dovrebbe essere seguito da almeno un giorno di riposo. Una volta trovato il giusto orario di allenamento per voi, mantenerlo.

Forma d'Esercizio

Il mantenimento di una forma appropriata è una parte essenziale di un effettivo programma d'allenamento. Questo vuole dire muoversi correttamente usando solo le parti del corpo appropriate. Allenarsi muovendosi in modo incontrollato non farà altro che stancare più del necessario.

Le ripetizioni in ogni set dovrebbero essere eseguite in modo scorrevole e senza fermarsi. La fase di sforzo

dovrebbe durare la metà della fase di ritorno. È molto importante respirare appropriatamente, questo vuole dire espirare nella fase di sforzo ed inspirare nella fase di ritorno; non trattenere mai il fiato.
Dovreste riposarvi per un breve periodo di tempo dopo ogni serie. I periodi ideali di riposo sono:

- Riposare tre minuti dopo ogni serie per un allenamento per lo sviluppo dei muscoli
- Riposare un minuto dopo ogni serie per un allenamento per il tono muscolare
- Riposare 30 secondi dopo ogni serie per un allenamento dimagrante

Pianificate di trascorrere le prime due settimane per familiarizzare con l'attrezzatura ed imparare la corretta forma per ogni esercizio.

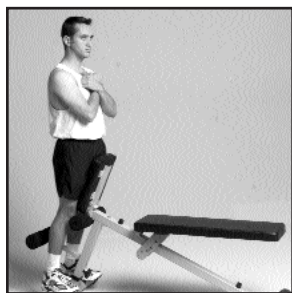
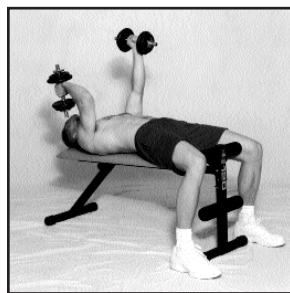
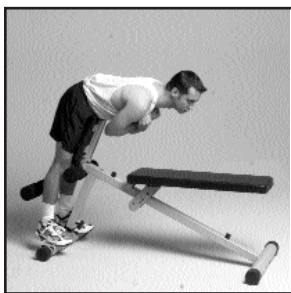
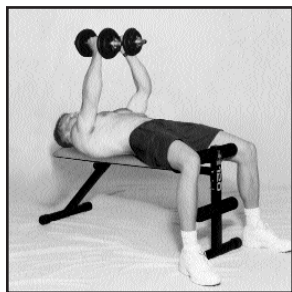
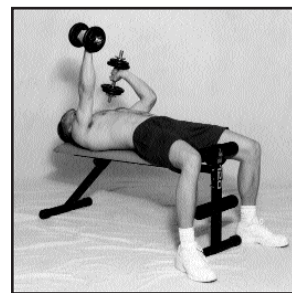
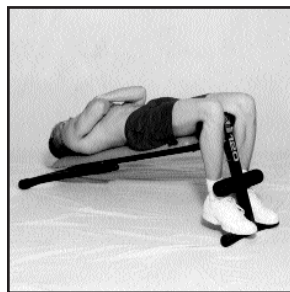
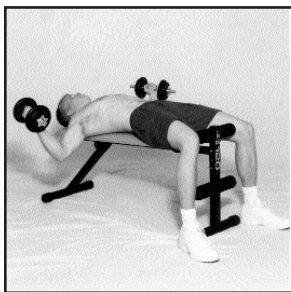
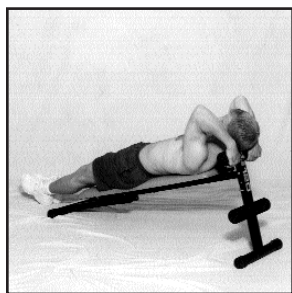
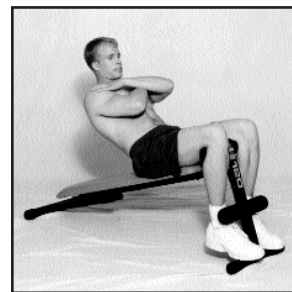
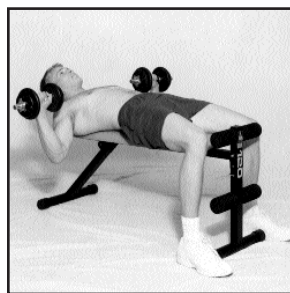
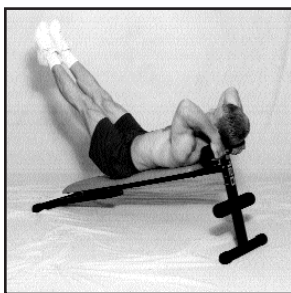
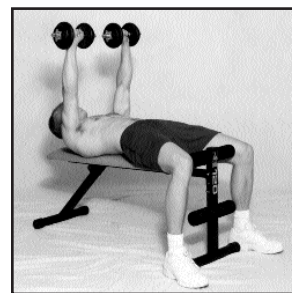
RAFFREDDAMENTO

Finire ogni allenamento con 5 a 10 minuti di stretching. Includere stiramenti per entrambe le braccia e le gambe. Muovetevi lentamente mentre vi stirate senza balzare. Stiratevi gradualmente tanto quanto vi è possibile senza sforzarvi. Lo stretching (stiramento) alla fine di ogni allenamento è un modo effettivo per aumentare la flessibilità.

STARE MOTIVATI

Per stare motivati, prendere nota di ogni allenamento. Scrivere la data, gli esercizi eseguiti, i pesi usati inoltre il numero di serie e di ripetizioni completate. Annotate il vostro peso e le misure principali del vostro corpo alla fine di ogni mese. La chiave del successo consiste nel fare dell'esercizio una parte regolare e piacevole della vita quotidiana.

SUGGERIMENTI PER ESERCIZI

Queste foto mostrano una varietà di esercizi che possono essere eseguiti con la vostra panca pesi. Nota: La voastra panca potrebbe essere diversa dalle panche mostrate nelle foto.

Carro Romano

Flessione Francese Alternata

Braccia a Farfalla

Addominali da Inclinati

Sollevamento Gamba

Panca Press

Come Ordinare Parti di Ricambio

Per ordinare parti di ricambio, chiamare il nostro Servizio Assistenza Clienti al numero verde

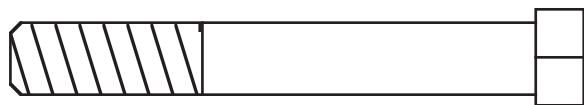
800 865114

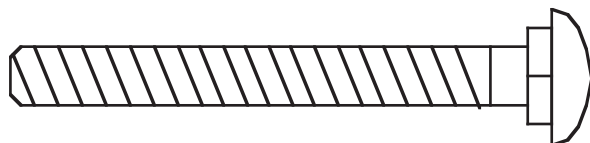
tutti i pomeriggi dalle 15.00 alle 18.00 (non accessibile da telefoni cellulari). Fax: 075 5910105.

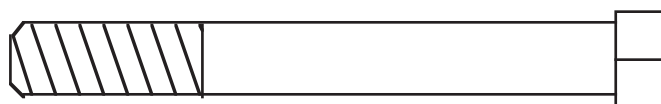
- Il NUMERO DEL MODELLO del prodotto (WEEVBE70330)
- Il NOME del prodotto (WEIDER® PRO 125 panca pesi)
- Il NUMERO DI SERIE della/e parte/i elencato nella copertina di questo manuale
- Il NUMERO DEL DIAGRAMMA e la DESCRIZIONE della parte/i (vedere la DIAGRAMMA DELLE PARTI e la LISTA DELLE PARTI al centro di questo manuale).

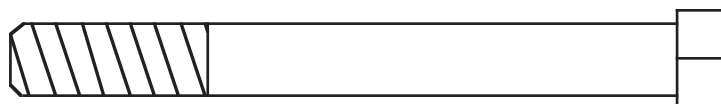
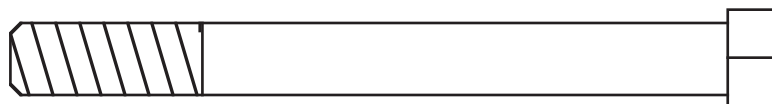
Parte Num. 197389 R1203A

Tabella d'Identificazione delle Parti

R1203A

Bullone da M10 x 70mm (19)–2

Controdado in Nylon da M10 (18)–9

Bullone di Sostegno da M10 x 72mm (21)–4

Vite Paracolpi (25)–2

Bullone da M10 x 80mm (17)–1

Vite da M6 x 16mm (15)–8

Bullone da M10 x 88mm (29)–1

Bullone da M10 x 95mm (20)–1

Lista delle parti–Modello Nº. WEEVBE70330 R1203A

Nº. del Diag.	Qtà.	Descrizione
1	1	Telaio Principale
2	2	Stabilizzatore
3	4	Spaziatore in Plastica
4	1	Telaio Schienale
5	1	Telaio Sedile
6	1	Gamba
7	1	Gamba Regolazione
8	1	Schienale
9	1	Sedile
10	4	Cappuccio Rotondo da 60mm
11	4	Cuscinetto in Spugna
12	1	Tubo Imbottito Lungo
13	4	Cappuccio Interno Rotondo da 19mm
14	3	Cappuccio Interno da 25mm x 50mm
15	8	Vite da M6 x 16mm
16	1	Perno di Bloccaggio
17	1	Bullone da M10 x 80mm
18	9	Controdado in Nylon da M10
19	2	Bullone da M10 x 70mm
20	1	Bullone da M10 x 95mm
21	4	Bullone di Sostegno da M10 x 72mm
22	1	Boccola Quadrata
23	1	Manopola Regolazione
24	1	Cappuccio Interno Quadrato da 25mm
25	2	Vite Paracolpi
26	2	Paracolpi da 30mm x 25mm
27	1	Placca Supporto
28	1	Spaziatore da 15mm x 10mm x 67mm
29	1	Bullone da M10 x 88mm
30	1	Perno di Bloccaggio con Anello
31	1	Tubo Imbottito Corto
#	1	Tabella d’Allenamento
#	1	Manuale d’Istruzioni
#	1	Lubrificante

Nota: “#” indica le parti non illustrate. La numerazione é soggetta a cambiamento senza preavviso. Per informazioni circa le modalità per ordinare le parti di ricambio fate riferimento al retro copertina.

Diagramma delle Parti—Modello Nº. WEEVBE70330 R1203A